



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PREFECTURE DES HAUTES-PYRENEES

PETIT-DEJEUNER PRESSE
vendredi 4 septembre 2009 – 8h30

GRIPPE A H1N1

**S'informer, se protéger, se préparer
dans les Hautes-Pyrénées**

Le petit-déjeuner presse est présidée par Françoise DEBAISIEUX, préfète des hautes-Pyrénées, accompagnée de :

Philippe WUILLAMIER, Inspecteur d'académie des Hautes-Pyrénées

Geneviève LAFFONT, Directrice départementale des Affaires sanitaires et sociales

Philippe MARSAIS, Directeur des services du cabinet

Luc MONTOYA, Chef du Service interministériel de défense et de protection civile (préfecture)

Pascal CAPDEPON, Médecin Inspecteur de la santé



S'informer

Des symptômes semblables à ceux de la grippe saisonnière.

De quoi s'agit-il ?

La grippe A (H1N1) est une infection humaine par un nouveau virus grippal de la famille A (H1N1) qui infecte habituellement les porcs.

C'est une infection virale qui se transmet maintenant d'homme à homme (transmission interhumaine).

Quels sont les symptômes ?

Dès que les premiers symptômes de la grippe pandémique apparaissent, il faut rapidement prendre contact avec un médecin. Les principaux symptômes de la grippe pandémique sont très proches de ceux d'une grippe saisonnière, rappelés ci-dessous.

Les principaux symptômes de la grippe saisonnière : Une grippe saisonnière débute généralement par des maux de tête, des frissons et une toux suivis rapidement par de la fièvre, une perte d'appétit, des courbatures, de la fatigue, un écoulement nasal, des éternuements, des larmoiements et une irritation de la gorge. Nausées, vomissements et diarrhées peuvent aussi survenir chez l'enfant mais rarement chez l'adulte. **La fièvre et la fatigue apparaissent brutalement.**

Les signes respiratoires (toux sèche, douleurs pharyngées importantes, congestion nasale) sont présents dès le début de la maladie. Les écoulements nasaux sont habituellement clairs.

La toux est le symptôme le plus fréquent. Parfois importante, elle s'accompagne après quelques jours d'une expectoration qui peut être purulente.

Des signes digestifs (nausées, vomissements, diarrhée) sont parfois observés, surtout chez les personnes âgées.

La plupart des gens infectés se rétablissent 1 semaine à 10 jours après l'apparition des premiers symptômes, mais la fatigue et la toux peuvent persister deux à trois semaines.

Incubation : Elle varie entre un et trois jours et peut s'étendre à sept jours (période qui s'étale entre le moment de l'infection et l'apparition des premiers signes de la maladie).

1. **Contagiosité :** Le sujet infecté par la grippe saisonnière peut être contagieux 1 jour avant l'apparition des symptômes et le rester pendant 7 jours environ. C'est pourquoi, il faut absolument vous protéger pour éviter d'être contaminé, même si les sujets avec lesquels vous êtes en contact ne semblent pas malades. Toutefois, c'est lorsqu'il tousse qu'un sujet devient particulièrement contagieux car, dans ces conditions, il peut projeter des virus dans un rayon de 1 à 2 mètres, s'il ne met rien devant sa bouche.

En cas de symptômes grippaux, il faut appeler son médecin traitant.

Depuis le 23 juillet 2009, les médecins traitants sont au cœur du dispositif. Ainsi, les personnes présentant un symptôme évocateur de la grippe **doivent désormais s'adresser en premier lieu à leur médecin généraliste et non plus au centre 15 réservé aux urgences médicales.**

Les établissements de santé restent mobilisés, en particulier lorsque l'examen médical par le médecin généraliste révèle un signe de gravité.

Le médecin généraliste se mettra alors en relation avec le Centre 15.

Comment se propage cette grippe ?

Dans le cadre de l'épidémie actuelle, la transmission se fait de la même manière que celle d'une grippe saisonnière :

par la **toux**, les **éternuements** ou les **postillons** ;

par contact **rapproché avec une personne infectée**, par exemple lorsqu'on l'embrasse ou qu'on lui serre la main ;

par **contact avec des objets touchés et contaminés** par une personne malade (exemple : une poignée de porte, un bouton d'ascenseur, ...).

Pour toute information

0825.302.302

(0,15 euro/min depuis un poste fixe)

www.pandemie-grippale.gouv.fr

Sites d'information utiles :

Ministère de la Santé et des Sports www.sante-sports.gouv.fr

Institut de Veille Sanitaire www.invs.sante.fr

Ministère de l'Education nationale : <http://www.education.gouv.fr>

Ministère des Affaires Etrangères www.diplomatie.gouv.fr

Organisation Mondiale de la Santé www.who.int

Se protéger

Des gestes simples pour limiter les risques de transmission.

Comment s'en protéger ?



Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour avec du savon ou utilisez une solution hydroalcoolique.

Lorsque vous éternuez ou tousssez, couvrez vous la bouche et le nez avec votre manche ou un mouchoir à usage unique.

En cas de symptômes grippaux, appelez votre médecin traitant. Contactez le 15 uniquement en cas d'urgence.

Quand et par qui sont prescrits les antiviraux ?

Des médicaments antiviraux l'Oseltamivir (Tamiflu) et le Zanamivir (Relenza) sont actuellement efficaces sur ce virus. Ils doivent être pris après consultation et diagnostic réalisés par un médecin, sur prescription médicale.

Existe-t-il un vaccin pour se protéger de la nouvelle grippe A (H1N1) ?

La France a acquis 94 millions de doses de vaccins. En fonction des tests cliniques, des autorisations de mise sur le marché, la livraison du vaccin pourra s'échelonner sur plusieurs mois à partir de l'automne. Dans la mesure où l'approvisionnement sera progressif, il sera nécessaire de déterminer un ordre de vaccination de la population.



Se préparer

En cas de pandémie, le respect des règles d'hygiène élémentaires sera indispensable pour limiter les risques de contamination.

La vie en collectivité, l'air confiné et la multiplication des déplacements des personnes et des transports de marchandises favorisent la transmission des virus et des maladies infectieuses respiratoires. Le respect des règles d'hygiène permet de limiter ces risques.

Les principaux modes de transmission des virus sont :

La voie aérienne, c'est-à-dire la dissémination dans l'air de virus par l'intermédiaire de la toux, de l'éternuement ou des postillons, qui projettent des sécrétions respiratoires contaminées ;

Le contact rapproché avec une personne infectée par un virus respiratoire (lorsqu'on l'embrasse ou qu'on lui serre la main) ;

Le contact des mains salies par les gouttelettes ou les sécrétions respiratoires infectées ;

Le contact avec des objets contaminés par une personne malade.

Face à un risque pandémique, la sécurité sanitaire repose sur 3 piliers :
les mesures dites "barrières" comme le port du masque,
les médicaments antiviraux
les vaccins.

En cas de pandémie, le respect de mesures d'hygiène élémentaires est une règle indispensable pour limiter les risques de contamination.

Ces règles d'hygiène essentielles concernent :

Le mouchage ;

Le lavage de mains ;

Le nettoyage des objets et des surfaces ;

Le traitement des déchets ;

La limitation des contacts physiques ;

Le port de masques.

Leur respect est très important en situation de pandémie. Elles sont également utiles en cas de grippe saisonnière.

Mouchage, éternuements, crachat, toux

Se moucher, éternuer, cracher, tousser, sont des actions du quotidien qui peuvent être à haut risque en cas de maladie. Pour freiner la pandémie et sauver des vies, quelques gestes simples font la différence.

Il est nécessaire de respecter des règles d'hygiène précises :

Se couvrir la bouche quand on tousse, de préférence avec un mouchoir.

Se couvrir le nez et la bouche lorsqu'on éternue, de préférence avec un mouchoir.

Se moucher avec des mouchoirs jetables.

Ne cracher que dans un mouchoir.

Se laver les mains après avoir toussé, éternué et craché dans un mouchoir.

Le mouchoir doit être en papier à usage unique. Après usage, il doit être jeté dans une poubelle munie d'un sac et, si possible, dotée d'un couvercle.

Il est très important d'apprendre dès maintenant ces gestes aux enfants.

Lavage des mains

Le lavage des mains joue un rôle clé dans l'hygiène, puisque c'est par les mains que se propage la majeure partie des maladies infectieuses. En situation de pandémie, le lavage régulier des mains constitue un geste essentiel de protection. Il vaut mieux éviter de serrer les mains.

Quand se laver les mains ?

Il faut se laver les mains le plus souvent possible et notamment à certains moments essentiels :

Avant de préparer les repas et après avoir cuisiné ;

Avant de manger ;

Avant de nourrir les enfants ;

Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué ;

Chaque fois qu'on rentre au domicile ;

Après avoir utilisé les transports collectifs ;

Après avoir visité une personne malade ou avoir eu un contact proche avec le matériel qu'elle utilise ou ses effets personnels ;

Avant de mettre ou d'enlever ses verres de contact.

Dans tous les cas, on se lavera les mains :

Après avoir retiré un masque ;

Après être allé aux toilettes ;

Après avoir changé une couche ou aidé un enfant à aller aux toilettes ;

Après avoir touché un animal ou ramassé ses excréments ;

Après avoir manipulé des ordures ;

A chaque fois que les mains sont sales.

Comment bien se laver les mains ?

La méthode pour bien se laver les mains est très importante car le savon seul ne suffit pas à éliminer les germes. C'est la combinaison du savonnage, du frottage, du rinçage et du séchage qui permet de se débarrasser des germes.

Se mouiller les mains sous l'eau chaude courante.

Se savonner les mains, si possible avec du savon liquide.

Se frotter les mains pendant 30 secondes pour produire de la mousse. Ne pas oublier de frotter le dos de la main, entre les doigts, sous les ongles puis les poignets. On peut proposer aux enfants de chanter une chanson (par exemple Joyeux Anniversaire) pour bien se nettoyer le temps nécessaire.

Bien se rincer les mains sous l'eau courante.

Se sécher les mains avec une serviette propre – si possible une serviette en papier jetable - ou les laisser sécher à l'air libre.

Fermer le robinet avec une serviette ou un papier.

Comment optimiser l'efficacité du lavage des mains ?

Pour se laver les mains encore plus efficacement, voici quelques règles essentielles :

Utiliser du savon, de préférence liquide ou du savon sans rinçage (Ces produits hydro-alcooliques sont vendus en pharmacie et en grandes surfaces). Les savons en pain ne sont pas aussi hygiéniques car ils restent humides et conservent les virus.

Avoir des ongles propres et ne pas les ronger : pour éviter que les virus se cachent sous les ongles, ils doivent être coupés courts et régulièrement brossés avec une brosse nettoyée et rincée.

Avoir une peau saine : parce que des mains ou une peau abîmées peuvent se révéler de véritables nids à virus. Il faut utiliser une lotion hydratante pour garder une peau saine.

Se laver les mains à l'extérieur de la maison

A l'extérieur, il faut prévoir des produits nettoyants hydro-alcooliques ou des lingettes nettoyantes jetables, afin de pouvoir se laver les mains en l'absence de savon liquide dans les toilettes publiques. En utilisant des serviettes jetables/à usage unique, vous éviterez les virus laissés par les autres sur une serviette en tissu.

Sur le lieu de travail, on veillera à se laver les mains avant tout repas, pendant les pauses et en fin de journée de travail.

Faut-il mieux se laver les mains ou mettre des gants ?

Les professionnels de santé savent utiliser des gants pour se protéger sans pour autant disséminer les virus qui se trouvent sur leurs gants.

Si vous n'avez pas bénéficié d'une formation sur l'utilisation des gants vous allez, avec vos gants, faire pire que mieux et en particulier répandre du virus sur les objets de votre entourage. Vous allez ainsi contribuer à la propagation du virus. Il ne faut donc pas les utiliser.

Il est donc préférable de se laver régulièrement les mains (avant et après avoir été en contact avec des malades, avoir manipulé des objets potentiellement contaminés).

Nettoyage des objets

Tout autour de nous, les objets et surfaces peuvent être salis par la toux et les postillons de personnes grippées. Le nettoyage des objets et surfaces constitue un moyen efficace de lutte contre la contamination.

Si quelqu'un est malade à domicile :

Les objets utilisés par le malade doivent subir un nettoyage rigoureux et régulier (au moins une fois par jour).

Le linge du malade peut être lavé en machine ou à la main, en commun avec le linge du reste de la famille, avec la lessive habituelle à plus de 60°C.

Il en est de même pour la vaisselle à l'eau bien chaude et au savon.

Chaque membre de la famille doit disposer de son propre linge, de ses propres serviettes de toilette et de sa propre brosse à dents.

Les surfaces de contact (poignées de porte, meubles, cuvette des toilettes, etc.) doivent être lavées à l'eau chaude avec du savon ou des produits ménagers habituels.

Traitement des déchets et ordures

Tous les déchets d'un malade atteint d'une grippe pandémique (masques, mouchoirs, serviettes en papier...) sont contagieux et doivent être éliminés avec le plus grand soin.

Ces déchets doivent être mis dans un sac poubelle.

Le sac doit être fermé hermétiquement, sans emprisonner d'air.

Il est recommandé de doubler le sac au cas où il se déchirerait.

Il peut alors être jeté dans la poubelle des ordures ménagères.

Après avoir jeté le sac, le lavage des mains est essentiel.

Eviter les contacts physiques

Au début de sa maladie, la personne est contagieuse sans le savoir et sans avoir les signes de la grippe. Il est donc important de rester très prudents dans nos contacts proches avec les autres.

En situation de pandémie pour ne pas contaminer les autres, ni être soi-même contaminé, il est fortement recommandé :

d'éviter tous les contacts directs entre personnes, tels que les embrassades, les poignées de mains et les caresses sur le visage.

de conserver, autant que possible, en l'absence de masques, une distance minimale de protection sanitaire de 2 mètres entre personnes.

de suspendre les activités de groupe, comme les sports collectifs.

Le port de masques

Il existe essentiellement deux types de masques contre la contamination grippale :

Les masques anti-projections

Le masque anti-projections dit "chirurgical" doit être porté par les malades grippés dès les premiers symptômes pour éviter la projection de sécrétions des voies aériennes supérieures ou de salive pouvant contenir des agents infectieux transmissibles.

Les masques de protection FFP2

Le masque de protection respiratoire individuelle FFP2 est destiné à protéger les personnes à risque majeur d'exposition (par ex les professionnels de santé au contact des malades et leurs auxiliaires) contre les risques d'inhalation d'agents infectieux transmissibles par voie aérienne.

Les actions de l'Etat

L'Etat considère la menace d'une pandémie grippale comme majeure. Il prend en compte les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Il est utile de connaître les mesures prises à la fois au niveau mondial et national pour protéger les populations, afin de mieux comprendre ce que chacun d'entre nous devra faire en situation de pandémie.

L'action de l'OMS au niveau international

Face au risque d'une pandémie grippale, l'OMS a recommandé aux Etats de se préparer, dans le respect du règlement sanitaire international, afin de garantir une protection maximale contre la propagation de maladies d'un pays à l'autre. L'OMS préconise une gradation des moyens à mettre en place et des mesures à adopter en fonction du niveau de risque.

Phase 1 : absence de circulation de nouveaux virus aviaires hautement pathogènes.

Phase 2 : cas d'épizootie (transmission de virus hautement pathogènes entre animaux).

Phase 3 : cas humains isolés sans transmission interhumaine.

Phase 4 : cas de transmission interhumaine limités et localisés.

Phase 5 : larges foyers de cas groupés non maîtrisés.

Phase 6 (alerte actuelle de l'OMS) : pandémie grippale.

Prévention et lutte contre la pandémie grippale

Le gouvernement français a rendu public dès 2005 un plan de prévention et de lutte contre la pandémie grippale. Ce plan est actualisé pour tenir compte des progrès accomplis par l'ensemble des acteurs de la société en matière de préparation et de continuité des activités, dans le cadre d'un programme coordonné par le Délégué interministériel à la lutte contre la grippe aviaire (DILGA).

Le plan national de prévention et de lutte contre la pandémie grippale précise :

La stratégie générale de préparation et de réponse à une crise sanitaire majeure.

La stratégie à mettre en place pour freiner la pandémie.

Les mesures sanitaires à disposition des autorités.

Les objectifs de continuité de la vie sociale et économique.

Le devoir de solidarité de chaque citoyen qui passe par l'information, la formation et la communication.

La prise en charge des ressortissants français à l'étranger.

La nécessité d'une coopération internationale.

Concrètement, les actions déterminées par l'Etat consistent à :

Prendre en compte la menace de pandémie grippale en amont par la recherche et le développement médical, scientifique et technologique, par une action permanente de planification, d'information, d'organisation et d'exercices, Par l'acquisition de produits de santé.

Aider les pays atteints par l'épidémie.

Freiner le développement du nouveau virus adapté à l'Homme, par des mesures de santé publique précoces et drastiques.

Organiser et adapter le système de santé en pandémie.

Sensibiliser les professionnels de santé, les autres professionnels et le public au respect des mesures de protection et d'hygiène.

Evaluer en permanence le degré de préparation du dispositif par des exercices aux différents niveaux de l'Etat et par la définition d'indicateurs de préparation.

Les plans de continuité des activités (PCA) de la préfecture et des services de l'Etat dans les Hautes-Pyrénées

Obligatoire dans l'administration d'Etat, le PCA a pour objectif de maintenir l'activité au niveau le plus élevé possible, malgré un absentéisme probable important (estimé par l'OMS à 25% pendant 8 à 12 semaines, jusqu'à 40% pendant 2 semaines), tout en protégeant les personnes exposées :

en assurant impérativement les missions essentielles et si possible les autres missions classées par ordre de priorité,
 en mettant en œuvre des mesures de protection du personnel,
 en limitant autant que possible la propagation du virus au sein de l'organisation.

Les PCA comprennent notamment

- la désignation d'un responsable « pandémie grippale » ;
- l'identification des missions devant être assurées en toutes circonstances ;
- le maintien à un niveau acceptable des besoins essentiels des administrations (énergie, communications, transports, eau potable ...) ;
- le nombre prévisible des personnels présents sur leur lieu de travail en temps de crise ;
- les méthodes et moyens de protection mis à la disposition des personnels ;
- les modes d'organisation pour le maintien de l'activité ;
- les conditions d'approvisionnement en mode dégradé ;

Important : Les PCA sont prêts à la préfecture comme dans chaque service déconcentré, mais ne sont pas actuellement mis en œuvre ; la situation sanitaire ne le nécessite pas.

La nécessaire mobilisation des citoyens

Même si l'Etat a mis en place un plan de prévention et de lutte contre la pandémie grippale, la réussite de ce plan d'action dépendra en grande partie de la connaissance que chacun d'entre nous en aura et de son comportement. C'est pourquoi il faut se préparer.

En s'appuyant sur les recommandations générales de l'OMS
 le plan national prévoit 7 situations :

| France | | | Interpandémique | OMS |
|---------------------------|---|----------|---|---------|
| Situation 1 | | | Pas de nouveau virus chez l'homme | Phase 1 |
| Situation 2 | A | Etranger | Epizootie dans les élevages par virus aviaire | Phase 2 |
| | B | France | | |
| Alerte pandémique | | | | |
| Situation 3 | A | Etranger | Cas humains isolés sans transmission | Phase 3 |
| | B | France | | |
| Situation 4 | A | Etranger | Cas humains groupés, limités ou localisés | Phase 4 |
| | B | France | | |
| Situation 5 | A | Etranger | Large foyers de cas groupés non maîtrisés | Phase 5 |
| | B | France | | |
| Pandémie | | | | |
| Situation 6 | | | Forte transmission humaine | Phase 6 |
| Fin de la pandémie | | | | |
| Situation 7 | | | Après pandémie | Phase 7 |

La grippe A et la scolarité des enfants

En cohérence avec le dispositif gouvernemental, le **Ministère de l'éducation nationale** dispose d'un plan de prévention et de lutte contre la pandémie grippale.

Il mobilise ses équipes sur tout le territoire afin de limiter les risques sanitaires et d'assurer une continuité du service public d'enseignement.

Pour vous informer, le **livret** suivant **sera remis à la rentrée scolaire à chaque parent**.

Pour en savoir plus : <http://www.education.gouv.fr/>

Les PCA dans l'Education nationale sont prêts mais ne sont pas actuellement mis en œuvre ; la situation sanitaire ne le nécessite pas.

A noter :

Il n'y aura pas d'automatisme de fermeture de classe à partir de 3 cas de grippe A dans une classe pendant une semaine. La décision prise par M. le préfet ne fera au cas par cas, en concertation notamment avec l'inspecteur d'académie.